

# 私の 転機

昨春秋、サンディエゴでサイコセラピスト（心理療法士）として開業したハートマン由起子さん。アメリカでメンタルヘルスの専門家になって13年、今に辿り着くまでの物語を伺いました。

カウンスリングに興味を持ったのは、日本で大学を卒業した後に務めた会社の仕事がつきつかけでした。社員の皆さんのお話をたくさん聞く機会のある業務で、職場のことはもちろん、お金のこと、夫婦間や子育てのこと、いろいろな悩みを打ち明けられることが多かったのです。ただ、私ができることには限りがありました。そんな折、アメリカではEAP (Employee Assistance Program) を通じて会社内でカウンスリングを受けることができること知りました。私はシアトルで一夏ホームステイをしたことも

あって、英語を使う環境で何かできたら面白いという気持ちがあつた。その2つが結びついて、カウンスリングをアメリカで学ぼうと留学を決めたのです。中西部の大学でカウンスリングの修士を取得し、かつてのホストファミリーの縁で、ワシントン州でカウンスラーとして仕事を始めました。最終的にコミュニケーションカレッジのメンタルヘルスカウンスラーとなり、学生さんや地域の方のカウンスリングをさせていたできました。さまざまな年齢、文化的背景の人と接することができ、とても充実

していました。2011年、夫の仕事でサンフランシスコのベイエリアに引っ越すことになり、一から出直しになりました。ワシントン州のライセンスを持つていたにもかかわらず、カリフォルニアで働くために、短期のインターシップではあります、やり直さねばならなかったのです。

**問題を解決する力は既にその人の中にある**

正直、最初は「またインターシップとは…」と抵抗がありました。が、結果的には人脈も視野も広がり、キャリアとしてとても良い経験になりました。また、カリフォルニアに来たおかげで、これまでのように施設に勤務するカウンスラーではなく、「サイコセラピスト」として個人のオフィスを開くことができました。そして、それができてみたかったことだったので。以前私がやっていたカウンスリングは基本短期でしたが、サイコセラピーは長期。クライアントさんと話し合いながら目標を決め、長期的に治



サイコセラピスト

## ハートマン由起子さん

はーとまん・ゆきこ◎兵庫県生まれ。大学を卒業後、就職した先で、心理カウンスリングに興味を持ち、アメリカの大学へ留学。カウンスリングの修士課程を修了し、ワシントン州でカウンスラーとして働き始める。2017年にカリフォルニア州のカウンスラーのライセンスを取得。19年にサンディエゴに引っ越し、個人オフィスを開業した。Web: www.yukikopsychotherapy.com



オフィスにて。セラピーは基本3カ月単位でゴールを決め、3カ月後の状況を見て、話し合いながら進めていきます。

療を続けることで、問題の根本の解決を目指します。実際、何度もカウンスリングを重ねると、ある日、クライアントさんご自身に、問題の核心に迫るひらめきが訪れ、そこから大きく変化されることがあります。その瞬間に立ち会えるのは、サイコセラピストのやりがいの一つです。クライアントさんにとっては大変な問題ですが、それが問題として浮上してくるということは、ご自身は既に解決する力を備えているのだと再確認させられます。実はサンディエゴに来るまで、肩書きばかり立派な気がして、「サイコセラピスト」と名乗ることが少し恥ずかしかったんです。でも、ベイエリアで開業した時と違い、今回はオフィスを開くために何が必要か全て分かっている自分があり、もうサイコセラピストと呼んでも良いと思えるようになりました。そういう意味で、今からが転機という気がしています。サイコセラピーは、どんな問題に対しても受けるメリットはあると思います。これからは、国際結婚された日本人女性の輝きを取り戻すお手伝いをもっとしていけたらと考えています。また、オンラインでのカウンスリングも始めたので、ライセンスを持つているワシントン州にも活動を広げようと計画しています。